

Управление образования администрации г. Коврова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 51 города Коврова

Рассмотрена
Советом МБДОУ № 51
Протокол № 3 от 29.08.2025 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 51

Принята
Педагогическим советом МБДОУ № 51
Протокол № 3 от 29.08.2025 г.

Е.Н. Коробкина

Приказ от 29.08.2025 г. № 01-30/53

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Детский фитнес»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Бородина Юлия Андреевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел 1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	12
Раздел 2	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	13
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5.	Методические материалы	16
2.6.	Список используемой литературы	17
	Приложения	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации, Владимирской области, города Коврова и МБДОУ № 51:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 01.06.2023 № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38);
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области и г. Коврове:

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009 № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 06.12.2024);
13. Постановление администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27.02.2025);

14. Распоряжение администрации Владимирской области от 18.05.2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
15. Распоряжение администрации Владимирской области от 09.04.2020 № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение департамента образования и молодежной политики Владимирской области от 31.10.2022 № 1020 «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030 года»;
17. Постановление администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
18. Постановление администрации г. Коврова от 14.08.2023 № 1865 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове».

Нормативно-правовая база МБДОУ № 51:

19. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 51, утверждён постановлением администрации города Коврова от 18.06.2024 № 1359;
20. «Положение об оказании платных образовательных услуг в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 51», утверждено приказом заведующего МБДОУ № 51 от 23.03.2023 № 01-30/23;
21. Постановление администрации г. Коврова Владимирской области от 26.08.2025 № 1847 «Об установлении тарифов на дополнительные платные услуги, оказываемые муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением детский сад № 51».

Направленность программы

Программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она представляет собой систему занятий детским фитнесом, включающую общую физическую подготовку, корригирующую гимнастику, упражнения на развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, координация, равновесие), дыхательную гимнастику, упражнения с предметами и подвижные игры для детей дошкольного возраста.

Актуальность

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальные, экологические и технологические факторы оказывают всё большее негативное влияние на состояние здоровья детей: растёт число дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата, осанки, плоскостопием. Современные дети проводят много времени в пассивном положении – за гаджетами, у телевизора, в автомобильных креслах, – что ведёт к хроническому дефициту движения.

Двигательная активность является основой гармоничного физического и психического развития ребёнка дошкольного возраста. Именно в дошкольный период закладывается фундамент здоровья, формируется опорно-двигательный аппарат,

нервная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Упущенное в этом возрасте сложно компенсировать в дальнейшем.

Детский фитнес – одно из востребованных направлений дополнительного образования в сфере физического воспитания. Он включает разнообразные форматы двигательной активности: общую физическую подготовку, корригирующую гимнастику, упражнения на силу и выносливость, прыжковые упражнения, упражнения с предметами и подвижные игры. Всё это делает занятия содержательными, разнообразными и эффективными с точки зрения оздоровительного результата.

Новизна

Новизна программы «Детский фитнес» состоит в комплексном подходе к физическому развитию дошкольника через методику детского фитнеса. Программа системно охватывает все основные физические качества: силу, гибкость, быстроту, координацию, равновесие и выносливость. Все разделы реализуются в игровой форме, что соответствует ведущей деятельности дошкольника и обеспечивает высокую мотивацию к занятиям.

В отличие от традиционных физкультурных занятий программа делает акцент не на соревновательности, а на развитии телесного осознания, умения слушать своё тело, получать удовольствие от движения. Каждый ребёнок работает в зоне своих возможностей – без принуждения и сравнения с другими.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Детский фитнес» определяется её ориентацией на решение актуальных задач физического воспитания дошкольников в игровой, привлекательной для детей форме.

Регулярное выполнение корригирующих упражнений укрепляет мышечный корсет, формирует правильную осанку, предупреждает плоскостопие. Упражнения на силу, быстроту и координацию развивают все основные физические качества в соответствии с возрастными нормами.

Игровая форма занятий обеспечивает высокую включённость детей и снижает психологическое напряжение, а регулярные упражнения на расслабление и дыхательная гимнастика способствуют снятию эмоционального и мышечного стресса.

В процессе занятий у детей развиваются не только физические, но и личностные качества: настойчивость, самостоятельность, уверенность в себе, умение работать в группе.

Адресат программы

Программа предназначена для работы с детьми младшего и среднего дошкольного возраста от 3 до 5 лет.

Возрастные особенности детей 3–4 лет

У детей данного возраста наблюдается недостаточная устойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Относительная слабость мышц туловища и связочного аппарата обуславливает склонность к нарушениям осанки при длительной статической нагрузке. Дети обладают высокой двигательной активностью, однако движения ещё недостаточно скоординированы. Хрящевая ткань скелета гибкая и подвижная, что создаёт хорошие предпосылки для развития

гибкости, однако требует исключения резких, травмоопасных движений. Частота дыхания у детей 3–4 лет составляет около 30 раз в минуту, что необходимо учитывать при дозировании нагрузки.

Возрастные особенности детей 4–5 лет

К 4–5 годам движения детей становятся более координированными. Дети способны удерживать статические позы 5–10 секунд, выполнять упражнения по словесной инструкции, контролировать свои движения. Возрастает возможность для более дифференцированных движений рук и ног, совершенствуется ориентировка в пространстве. Дети проявляют интерес к собственному телу, с удовольствием узнают названия мышц и частей тела. Формируется осознанное отношение к физическим упражнениям.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей в возрасте от 3 до 5 лет. Освоение содержания программы проходит в течение 9 месяцев (36 учебных недель) с сентября по май включительно. Количество часов по программе: 72 часа.

Количество детей в группе: 10–15 человек.

Формы обучения

Форма обучения: очная с постоянным составом группы.

Виды занятий: преимущественно практические, с небольшими теоретическими блоками.

Особенности организации образовательного процесса

Используется очная форма обучения в виде групповых занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц.

Периодичность: с сентября по май включительно. Продолжительность одного занятия:

- 3–4 года – 15 минут;
- 4–5 лет – 20 минут.

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому заведующим МБДОУ, во вторую половину дня и не замещают образовательную деятельность по реализации содержания основной образовательной программы МБДОУ № 51.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы – создать условия для укрепления физического здоровья, гармоничного развития физических качеств и двигательных способностей детей дошкольного возраста посредством занятий детским фитнесом.

Задачи:

Личностные:

- Воспитывать интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, желание заботиться о своём здоровье.
- Воспитывать настойчивость, целеустремлённость, умение преодолевать трудности при выполнении физических упражнений.
- Формировать уверенность в себе, позитивное отношение к собственному телу, устранять комплексы, связанные с физическим несовершенством.
- Воспитывать доброжелательность, взаимопомощь и умение работать в группе.

Метапредметные:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений и функцию равновесия.
- Развивать умение слышать и выполнять словесную инструкцию, воспроизводить упражнение по показу педагога.
- Развивать пространственную ориентировку и умение ориентироваться в схеме собственного тела.
- Развивать внимание, память, образное мышление через игровые задания и сюжетные комплексы.
- Развивать чувство ритма при выполнении упражнений под музыку.

Предметные (образовательные):

- Освоить базовые двигательные умения: правильное выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гибкость, силу, баланс и координацию.
- Формировать навыки правильной осанки и постановки стоп; освоить корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Освоить комплексы упражнений на развитие гибкости, силы мышц живота и спины, координации и баланса.
- Освоить упражнения дыхательной гимнастики и релаксации; формировать навык правильного дыхания.
- Формировать навыки работы с физкультурным инвентарём: мячами, обручами, скакалками, гимнастическими лентами.
- Формировать первоначальные знания о строении тела, значении физических упражнений и здоровом образе жизни.

1.3. Содержание Программы

Принципы построения программы:

- Принцип оздоровительной направленности: все упражнения подобраны с учётом оздоровительного эффекта и профилактики нарушений здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности: от освоения простых элементов к более сложным, соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному».
- Принцип природосообразности: учёт возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка; никакого принуждения при выполнении упражнений.
- Принцип игровой организации: все разделы реализуются преимущественно в игровой и сюжетной форме, соответствующей ведущей деятельности дошкольника.
- Принцип интеграции: связь занятий фитнесом с познавательным развитием, речью, музыкой, эстетическим воспитанием.
- Принцип постепенного нарастания нагрузки: увеличение объёма и интенсивности нагрузки происходит плавно, с учётом состояния детей.
- Личностно-ориентированный подход: создание «ситуации успеха» для каждого ребёнка, принятие его индивидуального темпа освоения программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1
2	Первичная диагностика	2	0	2
3	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка	8	1	7
4	Корригирующая гимнастика (осанка, плоскостопие)	8	1	7
5	Упражнения на гибкость и растяжку	8	1	7
6	Силовые упражнения: мышцы живота и спины	8	0	8
7	Упражнения на баланс и координацию	8	0	8
8	Прыжковые упражнения и развитие быстроты	8	0	8
9	Упражнения с предметами (мячи, обручи, скакалки)	8	0	8
10	Дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление	4	1	3
11	Подвижные игры	6	0	6
12	Итоговая диагностика	2	0	2
13	Открытый показ занятий	2	0	2
	Всего:	72	5	67

Содержание учебного плана

ТЕМА «Вводное занятие. Техника безопасности»

Теория: Беседа о правилах безопасного поведения в зале: бег без столкновений, запрет толчков и подножек, правила использования инвентаря. Требования к форме одежды и обуви. Знакомство с понятиями «физкультура», «осанка», «здоровье». Рассказ о пользе физических упражнений.

Практика: Знакомство детей через двигательную игру «Найди себе пару». Закрепление правил поведения на занятии: приветствие, построение в шеренгу и круг, команды «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Первичный осмотр осанки.

ТЕМА «Первичная диагностика»

Практика: Проведение входной диагностики физических качеств: равновесие (упражнение «Фламинго»), гибкость (наклон вперёд из положения сидя), быстрота (перенос двух кубиков), сила мышц живота (подъёмы туловища за 1 мин.), сила мышц спины (удержание позы «ласточка»), координация (разнонаправленные движения руки и ноги). Результаты заносятся в диагностическую карту.

ТЕМА «Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка»

Теория: Беседа: что такое разминка и зачем она нужна. Правила разминки: начинаем медленно, постепенно ускоряемся, разогреваем все части тела. Понятие «мышцы»: показываем, где находятся мышцы рук, ног, живота, спины.

Практика: Комплексы ОФП, выполняемые на каждом занятии: Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена («лошадки»), приставным шагом, «гусиным» шагом, с заданиями для рук. Бег: лёгкий ритмичный, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, змейкой между кеглями, врассыпную, с остановкой по сигналу. ОРУ стоя: круговые движения головой, плечами, кистями; наклоны вперёд и в стороны; повороты корпуса; приседания; выпады в сторону (по 6–10 повторений). ОРУ на четвереньках: «Кошка» — прогиб и округление спины; «Тигр» — поочередно вытягиваем противоположные руку и ногу. ОРУ лёжа на спине: «Велосипед», подтягивание колен к груди, повороты таза. Все упражнения выполняются под чёткий счёт педагога.

ТЕМА «Корригирующая гимнастика»

Теория: Беседа о правильной осанке: что такое позвоночник, почему важно держать спину прямо. Показ «правильного» и «неправильного» положения тела у стены. Знакомство с понятием «плоскостопие» и зачем нужен свод стопы.

Практика: Упражнения для профилактики нарушений осанки: — «У стены»: встать спиной, касаясь затылком, лопатками, ягодицами и пятками; запомнить ощущение и пройтись с мешочком на голове. — «Рыбка»: лёжа на животе, руки вдоль тела, поднять голову и плечи, удержать 5 с (6–8 раз). — «Лодочка»: лёжа на животе, одновременно поднять прямые руки и ноги (6–8 раз). — «Кошечка»: на четвереньках поочередно прогиб и округление спины (8 раз). — «Самолёт»: стоя, руки в стороны, наклон вперёд со прямой спиной (8 раз). — Ходьба с мешочком на голове по прямой линии и с поворотами. Упражнения для профилактики плоскостопия: — Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. — Захват мелких предметов (платочки, карандаши) пальцами ног. — «Гусеница»: сидя, шагать пальцами ног вперёд-назад. — Прокатывание мячика-ёжика стопой (вперёд-назад, по кругу). — Ходьба по массажным дорожкам и коврикам.

ТЕМА «Упражнения на гибкость и растяжку»

Теория: Беседа: что такое гибкость и зачем она нужна. Правила растяжки: медленно, без резких движений, не через боль, дыхание не задерживать.

Практика: Упражнения на гибкость позвоночника: — Наклон вперёд стоя — «достань до пола» (ноги прямые, 6 раз). — Наклон вперёд сидя, ноги вместе — «достань до носков» (удержание 10 с). — Наклоны в стороны стоя с поднятой рукой (по 6 раз в каждую сторону). — «Колечко»: лёжа на животе, взяться руками за щиколотки и прогнуться. Растяжка ног и тазобедренных суставов: — «Бабочка»: сидя, стопы вместе, ладонями давить на колени вниз (удержание 10–15 с). — «Лягушка»: сидя, ноги широко в стороны, медленный наклон вперёд. — «Ножницы»: лёжа на спине, поочередные подъёмы прямых ног. — Выпад вперёд — «большой шаг» (удержание 8 с каждой ногой). Растяжка плечевого пояса: — Круговые движения руками вперёд и назад. — Рука через грудь — прижать локоть к себе (удержание 8 с). — «Мельница»: поочередные круговые движения прямыми руками.

ТЕМА «Силовые упражнения: мышцы живота и спины»

Практика: Упражнения для мышц живота: — «Велосипед»: лёжа на спине, поочерёдное вращение ногами (20–30 с). — Подъём прямых ног до вертикали из положения лёжа (6–8 раз). — Подъём головы и плеч от пола с фиксацией 3 с (6–8 раз). — «Ножницы» горизонтальные и вертикальные (10–15 с). — Подтягивание обоих колен к груди и разгибание (8–10 раз). Упражнения для мышц спины: — «Супермен»: лёжа на животе, одновременный подъём прямых рук и ног (6–8 раз). — «Лодочка»: лёжа на животе, поднять корпус и ноги, удержать 5 с (6 раз). — «Ласточка» стоя: равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперёд (5–8 с). — «Тачка»: ребёнок идёт на руках, педагог держит за ноги (3–4 м). Упражнения для рук и плечевого пояса: — Отжимания от скамейки или от стены (5–8 раз). — Круговые движения руками с сопротивлением (с лентами или без). Все упражнения выполняются в 1–2 подхода по 6–10 повторений с паузами отдыха.

ТЕМА «Упражнения на баланс и координацию»

Практика: Упражнения на равновесие: — Стойка на одной ноге с открытыми глазами (5–8 с) и с закрытыми (3–5 с). — «Аист»: стоя на одной ноге, руки в стороны — удержание 8 с. — «Ласточка»: стоя на одной ноге, корпус вперёд, руки — «крылья» (5–8 с). — Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком, с предметом на голове. — Ходьба по верёвке (линии) приставным шагом пятка-к-носку. Упражнения на координацию: — Одновременное движение правой рукой вперёд и левой ногой назад, и наоборот. — Хлопки под музыку: на каждый такт, через такт, по команде. — «Правая–левая»: по команде быстро поднять нужную руку или ногу. — Полоса препятствий: подлезть под дугу → перешагнуть через кубик → пройти между кеглями змейкой → прыгнуть в обруч. — «Зеркало»: повтори движения педагога или партнёра. — «Запрещённое движение»: все повторяют, кроме одного заданного.

ТЕМА «Прыжковые упражнения и развитие быстроты»

Практика: Прыжковые упражнения: — Прыжки на двух ногах на месте (20–30 раз), с продвижением вперёд. — Прыжки на правой ноге, на левой ноге (по 8–10 раз). — «Зайчик»: прыжки вперёд с приземлением на обе ноги (через линии на полу). — Прыжки из обруча в обруч (расстояние постепенно увеличивается). — Перепрыгивание через гимнастическую скакалку, лежащую на полу. — Прыжок в длину с места (фиксируем расстояние, отслеживаем прогресс). — «Лягушка»: присесть → прыжок вперёд с выбросом рук (8–10 раз). Упражнения на быстроту: — Бег на 10–15 м по сигналу. — Эстафета «Кто быстрее» с переносом предмета. — «Совушка»: бег враспынную, по команде «Сова!» — замереть. — «Карусель»: стоя по кругу с верёвкой, ускоряем и замедляем темп бега. — Челночный бег 3×5 м (для детей 4–5 лет). Прыжковые упражнения обязательно чередуются с ходьбой для восстановления дыхания.

ТЕМА «Упражнения с предметами»

Практика: С мячами: — Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками (10 раз). — Прокатывание мяча партнёру сидя, ноги врозь (8–10 раз). — Удар мячом о пол и поймать (10 раз). — Перебрасывание мяча партнёру снизу двумя руками. — Ведение мяча шагом (для детей 4–5 лет). С обручами: — Прыжки в обруч и из обруча на двух ногах. — Катание обруча вперёд и догонять за ним. — «Тоннель»: один держит обруч вертикально, другой пролезает. — Вращение обруча на руке или на талии (для детей 4–5 лет). Со скакалкой (для детей 4–5 лет): — Перешагивание через скакалку,

лежащую на полу. — Перепрыгивание через медленно качающуюся скакалку. — Первые прыжки через вращающуюся скакалку с помощью педагога. С гимнастическими лентами (для детей 3–4 лет): — Размахивание лентой вверх-вниз, в стороны, восьмёркой под музыку. — Простые комплексы ОРУ с лентой.

ТЕМА «Дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление»

Теория: Беседа: зачем мы дышим, как правильно дышать (вдох через нос, выдох через рот). Почему после бега дышим чаще? Умение восстанавливаться после нагрузки — важный навык физкультурника.

Практика: Дыхательные упражнения: — «Воздушный шарик»: на вдохе живот надувается, на выдохе — сдувается (5–6 раз). — «Насос»: вдох через нос — наклон вперёд с выдохом «ш-ш-ш» (6–8 раз). — «Задуй свечу»: узкая струя выдоха через сложенные трубочкой губы (6 раз). — «Ёжик»: прерывистый шумный вдох через нос, плавный выдох (5 раз). — «Часики»: покачивание руками, выдох «тик-так» (5 раз). Упражнения на расслабление (после основной нагрузки): — «Тряпичная кукла»: постепенно «обмякнуть» — опустить плечи, голову, согнуться. — «Снежинка тает»: потянуться на носках вверх, затем медленно «растаять» на полу. — «Облако»: лечь на коврик, закрыть глаза, расслабить все мышцы. Педагог: «Ты лежишь на мягком облаке, тело тёплое и лёгкое...» (30–40 с под спокойную музыку). — Самомассаж ладонями: щёки, лоб, уши, шея, плечи, руки, ноги.

ТЕМА «Подвижные игры»

Практика: Подвижные игры с бегом: — «Ловишки» (простые, с ленточками, с домом). — «У медведя во бору». — «Мышеловка». — «Самолёты» (бег, имитируя полёт; по сигналу — «посадка»). Подвижные игры с прыжками: — «Через ручеёк» (прыжки через две параллельные линии). — «Не попади в болото» (прыжки из кружка в кружок). Подвижные игры с мячом: — «Мяч в корзину» (броски в обруч на полу). — «Кто дальше бросит». Игры на внимание и реакцию: — «Стоп, хоп, раз» (на команды — разные действия). — «Море волнуется» (замереть в позе по сигналу). — «Светофор» (цвет карточки определяет действие: красный — стой, жёлтый — иди, зелёный — беги). Игры на сотрудничество: — «Паровозик» (ходьба, держась за плечи, с заданиями). — «Перенеси предмет» (командная эстафета с обручами и кубиками).

Характеристика разделов программы

Игровая разминка и ОФП

Является вводной частью каждого занятия. Включает ходьбу, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения под музыку. Задача раздела — постепенно подготовить организм к основной нагрузке, развить чувство ритма и пространственную ориентировку.

Упражнения на гибкость и растяжку

Включают наклоны, выпады, растяжку основных групп мышц и суставов. Упражнения выполняются медленно, без резких движений, с удержанием положения 8–10 секунд. Развивают подвижность позвоночника, тазобедренных и плечевых суставов.

Корректирующая гимнастика

Включает специальные упражнения для профилактики нарушений осанки (укрепление мышц-разгибателей спины, ромбовидных мышц, кора) и плоскостопия

(укрепление мышц стопы и голени). Выполняется регулярно, постепенно усложняясь от занятия к занятию.

Силовые упражнения

Адаптированные упражнения для укрепления мышц живота и спины, входящих в понятие «мышечный корсет». Выполняются в игровой форме с небольшим количеством повторений (6–10 раз) и обязательными паузами отдыха.

Упражнения на баланс и координацию

Стойки на одной ноге, ходьба по ограниченной опоре, одновременные разнонаправленные движения рук и ног. Развивают вестибулярный аппарат, межмышечную координацию, концентрацию внимания.

Дыхательная и психогимнастика

Дыхательные упражнения способствуют развитию правильного диафрагмального дыхания, профилактике заболеваний дыхательных путей. Психогимнастика – снятию эмоционального напряжения, развитию умения управлять телом и эмоциями.

Прыжковые упражнения и упражнения с предметами

Прыжки на месте, с продвижением, из обруча в обруч, в длину с места развивают силу ног, быстроту и ловкость. Упражнения с мячами, обручами и скакалками формируют точность, глазомер и умение управлять предметом.

Подвижные игры

Являются ведущим видом физической активности дошкольника. Игры с бегом, прыжками, бросанием, на внимание и реакцию комплексно развивают все физические качества, воспитывают волю, коллективизм и умение соблюдать правила.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения программы «Растяжка для малышей» у обучающихся предполагается достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные:

- Проявляют устойчивый интерес к занятиям детским фитнесом, приходят на занятия с желанием.
- Демонстрируют настойчивость при выполнении упражнений, не отступают при первых трудностях.
- Уверенны в себе, позитивно относятся к своему телу, не стесняются двигаться.
- Доброжелательны по отношению к сверстникам, помогают тем, кому задание даётся труднее.

Метапредметные:

- Улучшились показатели гибкости тела (по результатам диагностики).
- Развиты функция равновесия и координация движений.
- Выполняют упражнения по словесной инструкции педагога, без постоянного показа.
- Ориентируются в схеме тела: знают названия основных мышц и суставов.
- Умеют правильно дышать при выполнении физических упражнений.

Предметные:

- Правильно выполняют основные виды ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающих упражнений.
- Умеют выполнять корригирующие упражнения для спины и стоп.

- Выполняют упражнения для укрепления мышц живота и спины (6–10 повторений).
- Умеют стоять на одной ноге 5–10 секунд, выполнять ходьбу по ограниченной опоре.
- Выполняют дыхательные упражнения («Насос», «Воздушный шарик», «Задуw свечу»).
- Умеют работать с физкультурным инвентарём: бросать, ловить и катать мяч, прыгать с обручем, перешагивать через скакалку.
- Уменьшилось (или отсутствует) число детей с нарушениями осанки и плоскостопием среди занимающихся (по сравнению с входной диагностикой).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Начало обучения	Окончание обучения	Учебных недель	Учебных дней	Учебных часов	Возраст	Режим работы
1	Первый	01.09.2025	29.05.2026	36	72	72	3-5 лет	2 раза в неделю по 15–20 минут

2.2. Условия реализации Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растяжка для малышей» реализуется при наличии материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в спортивном или музыкально-физкультурном зале МБДОУ. Помещение должно быть просторным, хорошо освещённым, с возможностью проветривания, соответствовать требованиям СП 2.4.3648-20.

Оборудование и инвентарь:

- Гимнастические коврики (по числу детей в группе).
- Массажные коврики и дорожки для корригирующей ходьбы.
- Гимнастические обручи (по числу детей).
- Мячи резиновые, мячи-массажёры («ёжики»).
- Гимнастические кубики, дуги для подлезания, маты.
- Гимнастическая скамейка.
- Музыкальный центр / Bluetooth-колонка.
- Ноутбук, проектор (по наличию).
- Мягкие игрушки-персонажи для сюжетных занятий.
- Настенные зеркала (желательно).

Дидактические и методические материалы:

- Картотека комплексов ОФП и общеразвивающих упражнений.
- Наглядные схемы упражнений для детей (иллюстрированные карточки).
- Картотека дыхательных упражнений.
- Картотека корригирующих комплексов.
- Картотека подвижных игр по возрастным группам.
- Картотека подвижных и фитнес-игр.

- Карточка музыкальных произведений для каждого раздела программы.
- Мультимедийные презентации по темам занятий.
- Предметные и сюжетные картинки с изображением людей в движении, животных, персонажей.

Информационное обеспечение

В рамках реализации программы предусмотрено использование видео- и фотоматериалов, аудиозаписей для сопровождения занятий, мультимедийных презентаций по тематике здорового образа жизни. Педагогу обеспечивается доступ в сеть Интернет.

Кадровое обеспечение

Содержание программы реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и умениями в области физического воспитания и фитнеса, а также компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста.

2.3. Формы аттестации

Реализация программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей для изучения эффективности педагогических действий. Такая оценка проводится педагогом дополнительного образования в форме наблюдения и педагогической диагностики 2 раза в год (октябрь — входная, май — итоговая).

Образовательный результат также отслеживается через участие обучающихся в физкультурных праздниках и мероприятиях детского сада.

Формы фиксации результатов:

- табель посещаемости;
- сводная таблица результатов педагогической диагностики (Приложение 2);
- портфолио детских достижений (по желанию родителей).

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования, в том числе поддержки ребёнка и коррекции особенностей его физического развития;
- оптимизации работы с группой детей.

В конце учебного года педагог проводит открытые занятия для родителей (законных представителей) – демонстрацию результатов и достижений обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика физических качеств проводится дважды в год – в октябре (входная) и в мае (итоговая). Результаты заносятся в сводную диагностическую карту и сравниваются в динамике. Для оценки используется уровневая система: низкий, средний, высокий уровень.

Диагностические методики

1. Равновесие – упражнение «Фламинго»

Удержание равновесия на одной ноге: другая стопой к колену опорной ноги, колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс. Фиксируется время в секундах.

- Низкий уровень – менее 5 секунд.
- Средний уровень – 5–10 секунд.

- Высокий уровень – более 10 секунд.

2. Гибкость – наклон вперёд из положения сидя

Ребёнок садится на пол, ноги прямые, пятки у ориентирной линии. Медленно наклоняется вперёд, скользя руками по полу. Фиксируется расстояние (в см) от линии пяток до кончиков пальцев рук («+»– дальше линии, «-»– не достаёт до линии).

- Низкий уровень – результат «-» (не достигает линии пяток).
- Средний уровень – от 0 до +5 см.
- Высокий уровень – +6 см и более.

3. Быстрота – перенос двух кубиков

Ребёнок стоит за линией старта, перед ним два кубика. Нужно поочерёдно перенести их на линию финиша (расстояние 10 м) и обратно. Фиксируется время выполнения (в секундах).

- Низкий уровень – более 15 секунд.
- Средний уровень – 11–15 секунд.
- Высокий уровень – до 10 секунд.

4. Сила мышц живота – подъём туловища за 1 минуту

Ребёнок лежит на коврик на спине, руки за головой, ноги удерживаются. По команде поднимается до вертикали и возвращается в исходное положение. Считается количество правильных повторений за 1 минуту.

- Низкий уровень – менее 8 раз.
- Средний уровень – 8–12 раз.
- Высокий уровень – более 12 раз.

5. Сила мышц спины – удержание позы «Ласточка»

Ребёнок стоит, поднимает прямую ногу назад и удерживает равновесие, слегка наклонив корпус вперёд (поза ласточки). Фиксируется время удержания в секундах.

- Низкий уровень – менее 3 секунд.
- Средний уровень – 3–7 секунд.
- Высокий уровень – 8 секунд и более.

6. Координация – одновременные разнонаправленные движения

Ребёнок отводит в сторону правую руку и одновременно левую ногу, затем наоборот. Оценивается точность и одновременность выполнения.

- Низкий уровень – выполняет неверно, путает стороны.
- Средний уровень – верное выполнение после повторного показа.
- Высокий уровень – правильное одновременное выполнение с первого раза.

Сводная таблица результатов педагогической диагностики

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Равновесие	Гибкость	Быстрота	Сила мышц живота	Сила мышц спины	Координация	Итоговый уровень
		нг / кг	нг / кг	нг / кг	нг / кг	нг / кг	нг / кг	нг / кг
1								
2								
	Итоговый показатель по группе							

2.5. Методические материалы

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- Словесные: рассказ педагога, беседа, образное описание («ты — кошечка, тянешься...»), объяснение, указание, поощрение, счёт вслух при удержании позы.
- Наглядные: показ педагогом техники выполнения, иллюстрированные карточки-схемы упражнений, просмотр видеофрагментов, зрительные ориентиры (линии на полу, обручи).
- Игровые: сюжетные комплексы (игра-путешествие, игра-сказка), дидактические и подвижные игры с фитнес-элементами, соревновательные задания («кто дольше удержит равновесие»).
- Практические: упражнение (многократное повторение), удержание статических поз, партнёрская работа в паре, круговая тренировка (смена станций).
- Метод творческих заданий: детям предлагается придумать собственную «позу животного» или «фигуру» из знакомых элементов.

Современные технологии, применяемые в программе:

Здоровьесберегающие технологии

Целенаправленное применение физических упражнений для укрепления здоровья. Дозирование нагрузки в соответствии с возрастными нормами. Использование корригирующих, дыхательных и релаксационных упражнений.

Игровые технологии

Весь образовательный процесс организован в игровой форме. Игровые задания и подвижные игры создают устойчивую мотивацию, развивают воображение и снижают психологическое напряжение.

Личностно-ориентированные технологии

Педагог принимает каждого ребёнка с его индивидуальными возможностями. Создаётся «ситуация успеха»: каждый ребёнок видит свой прогресс. Недопустимо сравнение детей между собой по уровню физической подготовки.

Информационно-коммуникационные технологии

Использование мультимедийных презентаций и видеоматериалов для знакомства с упражнениями, анатомией, здоровым образом жизни.

Алгоритм занятия:

- Вводная часть (2 минуты). Приветствие. Сообщение темы занятия и игрового образа. Создание мотивации (игровая ситуация, сюрпризный момент).
- Разминка (3 минуты). Ходьба, бег, прыжки в различных вариациях. ОРУ под музыку. Подготовка мышц и суставов к нагрузке.
- Основная часть (10–15 минут). Выполнение упражнений основного раздела занятия (ОФП, гибкость, сила, координация, упражнения с предметами). Чередование нагрузки и отдыха.
- Заключительная часть (3–5 минут). Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление или релаксация под музыку. Рефлексия (что понравилось, что было трудно). Прощание.

Требования к музыкальному сопровождению:

Музыка на занятиях по детскому фитнесу выполняет несколько функций: задаёт темп и ритм движений, создаёт эмоциональный настрой, помогает удерживать внимание детей. Для разных частей занятия подбирается разная музыка:

- Разминка – ритмичная, энергичная музыка (темп 120–130 уд./мин): детские эстрадные песни, марши.
- Стретчинг – плавная, спокойная музыка (темп 60–80 уд./мин): классическая музыка (Дебюсси, Чайковский), звуки природы.
- Силовые упражнения – умеренная ритмичная музыка (темп 100–110 уд./мин).
- Расслабление / релаксация – тихая, медленная музыка: звуки природы, колыбельные, спокойная инструментальная музыка.
- Дыхательные упражнения и расслабление – медленная тихая музыка: звуки природы, колыбельные, спокойная инструментальная музыка.

Правила безопасности при проведении занятий:

- Запрещены резкие, рывковые движения при растяжке; все упражнения выполняются медленно и плавно.
- Нагрузка дозируется строго по возрасту и индивидуальным возможностям ребёнка.
- Педагог контролирует физическое состояние и самочувствие детей на протяжении всего занятия.
- При жалобах ребёнка на боль или дискомфорт упражнение немедленно прекращается.
- Дети, не посещавшие занятия более недели, приступают к нагрузке постепенно.
- Одежда и обувь (чешки или носки с нескользящей подошвой) должны быть удобными и не стеснять движений.
- Занятия проводятся не ранее чем через 30–40 минут после еды.

Формы работы с родителями:

- Родительское собрание в начале учебного года: знакомство с программой, правилами посещения, формой одежды.
- Открытые занятия для родителей в конце учебного года.
- Индивидуальные консультации по вопросам физического развития ребёнка.
- Наглядная информация: памятки о пользе физических упражнений, рекомендации по организации двигательной активности дома.
- Домашние задания по желанию: простые комплексы для выполнения с родителями.

2.6. Список используемой литературы

1. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007.
2. Назарова А.Г. Танцевать могут все! Танцевально-методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 2007.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3–5 лет. – М.: Сфера, 2014.
4. Киенко М.А. Игровая гимнастика для дошкольников. – М., 2016.
5. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: Сфера, 2005.

Интернет-ресурсы:

1. http://gbdoyds5.ucoz.net/dpy/igrovoy_stretching_novyj-1.pdf
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/raznoe/igrovoy-stretching-v-dou>

Требования к подбору упражнений и музыкального репертуара

Требования к подбору упражнений

Упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям детей: координационной доступности, допустимой амплитуде движений, посильности нагрузки.

При подборе упражнений необходимо учитывать:

- Безопасность: все статические растяжки выполняются медленно и плавно, без резких движений и болевых ощущений.
- Охват: комплекс должен включать упражнения для всех основных групп мышц (ноги, спина, пресс, плечевой пояс) и суставов (голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, шейный отдел позвоночника).
- Чередование: упражнения с нагрузкой чередуются с упражнениями на расслабление; статические позы — с динамическими.
- Интенсивность: в быстрые игровые части (разминка) включаются простые движения; упражнения на растяжку и баланс выполняются в медленном темпе.
- Постепенное усложнение: от занятия к занятию добавляются новые элементы, увеличивается время удержания поз.

Музыкальный репертуар

Для разминки и ОФП:

- Детские эстрадные песни: «Антошка», «Чунга-Чанга», «Голубой вагон», «Зарядка», «Буратино».
- Ритмичные инструментальные мелодии (маршевые, польки): Д. Кабалевский «Марш», «Клоуны»; И. Дунаевский «Полька».

Для упражнений на гибкость и растяжку:

- Классическая музыка: П. Чайковский — «Вальс» из «Спящей красавицы», «Вальс снежинок»; К. Сен-Санс — «Аквариум», «Лебедь»; Э. Григ — «Утро».
- Звуки природы: шум моря, пение птиц, дождь.

Для силовых упражнений и упражнений с предметами:

- Ритмичная умеренная музыка (темп 100–110 уд./мин): детские марши, весёлые инструментальные мелодии.

Для дыхательных упражнений и расслабления:

- Медленная тихая музыка: звуки природы, детские колыбельные в инструментальном исполнении.

Примерный план занятия (конспект)

Тема: «Кто быстрее и ловчее» (прыжки, быстрота, подвижные игры)

Год обучения: первый. Возраст: 3–5 лет. Длительность: 25 минут.

Оборудование: обручи (по числу детей), кубики 2 шт., кегли 4–6 шт., гимнастические коврики, музыкальный центр.

Задачи:

- Развивать прыгучесть: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прыжки из обруча в обруч.
- Развивать быстроту реакции: бег по сигналу, челночный бег.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, умение соблюдать правила игры.

Ход занятия:

1. Вводная часть (4 мин). Построение в шеренгу, приветствие, сообщение темы: «Сегодня мы будем прыгать и бегать — проверим, кто у нас самый быстрый и ловкий!» Ходьба в колонне: обычная → на носках → на пятках → с высоким подниманием колена. Лёгкий бег в среднем темпе.
2. Разминка — ОРУ (5 мин). Стоя в кругу: круговые движения головой (4 раза в каждую сторону); круговые движения плечами вперёд и назад (по 6 раз); наклоны в стороны (по 6 раз); повороты корпуса (по 6 раз); приседания с вытянутыми руками (8 раз); прыжки на месте (10 раз). Всё под чёткий счёт педагога.
3. Основная часть (12 мин). Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по прямой (2 раза по 8–10 м); прыжки из обруча в обруч (обручи разложены на полу в ряд, расстояние 20–30 см — 2 прохода); прыжок в длину с места — каждый ребёнок делает попытку, педагог отмечает результат мелом. Упражнение на быстроту: «Перенеси кубик» — по сигналу добежать до кубика (10 м), взять его, вернуться (2–3 повторения). Подвижная игра «Совушка»: дети бегают в рассыпную, по команде «Сова!» — замирают на месте. Кто пошевелился — выходит из игры на один раунд. 3–4 раунда.
4. Заключительная часть (4 мин). Ходьба в спокойном темпе по кругу для восстановления дыхания. Дыхательное упражнение «Насос»: вдох через нос — наклон вперёд с выдохом «ш-ш-ш» (5–6 раз). Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла»: медленно «обмякнуть» — опустить плечи, голову, согнуться. Построение, итог занятия: «Что мы делали сегодня? Что понравилось больше всего?» Прощание.